

野間スイミングスクール・アップルシティ 大泉校 レッスンプログラム

短期教室開催中

	27日 火曜日	28日 水曜日	29日 木曜日	30日 金曜日	31日 土曜日	8月1日 日曜日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00			28日・29日はプールレッスンに 参加する方のみ9:30入館可			
9:30						モーニングヨガ 中村 9:15~10:15 会 員 200円 非 会 員 500円
10:00	免疫力アップ アロマ付き		初めてクロール 石川 9:45~10:15	競泳クロール 石川 9:45~10:15		野間SS大泉グループの 会員様(マグマ会員様含む) 200円で参加可! 申し込みは受付にて
10:30	ボル・ド・ブラ 須永 10:30~11:20	フィットバーナー 塩原 10:30~11:20	背泳ぎ教室 石川 10:15~10:45	お好みスイミング 石川 9:45~10:15		
11:00	水なれ教室 11:00~11:45	水なれ教室 11:00~11:45	幼稚園授業 10:50~ 11:50	幼稚園授業 10:50~ 11:50	水なれ教室 11:00~11:45	ZUMBA 平沼 10:30~11:20 非 会 員 500円
11:30	ショートピクス 12:00~12:30	リラクソヨガ 塩原 11:30~12:20	リラクソヨガ 常木 11:30~12:20	ショートピクス 12:00~12:30	ショートピクス 12:00~12:30	プライベートレッスン (予約制) 10:30~11:00
12:00						カレダーや キッズメニューを 確認できます NMMスイミングスクール
13:00	短期教室 13:00~14:00	短期教室 13:00~14:00	短期教室 13:00~14:00	短期教室 13:00~14:00	短期教室 13:00~14:00	ヨガ 岩崎 12:30~13:20
14:00	短期教室 14:15~15:15	短期教室 14:15~15:15	短期教室 14:15~15:15	短期教室 14:15~15:15	短期教室 14:15~15:15	ヨガ 岩崎 12:30~13:20
15:00						ショートピクス 石川 13:00~13:30
16:00	クロール教室 14:00~14:30	クロール教室 14:00~14:30	タッチ・クイック ターン教室 14:00~14:30	背泳ぎ教室 14:00~14:30	子供体操 体土d 14:00~14:50	子供スイミング 土D 14:00~14:50
17:00	背泳ぎ教室 14:30~15:00	背泳ぎ教室 14:30~15:00	お好みスイミング 14:30~15:00	応用ターン 14:30~15:00	お好みスイミング 14:30~15:00	子供スイミング 土D 14:00~14:50
18:00	子供スイミング 火A 15:30~16:20	子供スイミング 水A 15:30~16:20	子供スイミング 木A 15:30~16:20	子供スイミング 金A 15:30~16:20	子供体操 体土a 15:00~15:50	子供スイミング 土A 15:00~15:50
19:00	子供スイミング 火B 16:30~17:20	子供スイミング 水B 16:30~17:20	子供体操 体木b 16:30~17:20	子供スイミング 木B 16:30~17:20	子供スイミング 金B 16:30~17:20	子供スイミング 土B 16:00~16:50
20:00	子供体操 体火c 17:30~18:20	子供スイミング 火C 17:30~18:20	子供体操 体水c 17:30~18:20	子供スイミング 水C 17:30~18:20	子供スイミング 木C 17:30~18:20	子供スイミング 土C・育成コース 17:00~17:50
21:00	27 ZUMBA SAKI 19:00~19:50	選手コース 石川 青木 恩田	選手コース 石川 青木 橋本	選手コース 石川 青木 恩田	選手コース 石川 青木	HIPHOP 西巻 17:30~18:30
21:30	ヨガ いのまた 20:00~20:50	スタート上級 20:00~20:10	スタート上級 20:00~	スタート上級 20:00~	フォーメーション ダンス 西巻 18:00~19:00	フリースタイル 西巻 18:30~19:30
21:45		めだか マスターズ 高荷 20:10~21:00	メニュー アップル マスターズ 20:10~21:00	ZUMBA 飯塚 20:20~21:10	フリースタイル ジャズ 西巻 19:00~20:00	フリー フィンスイム
		メニュー マスターズ 高荷 20:10~21:00	ZUMBA 飯塚 20:20~21:10	メニュー めだか マスターズ 高荷 20:15~21:05	女性会員様 ホットヨガスタジオ ¥200で利用できます 20:00~20:45	ZUMBA 対比地 19:40~20:30
		ZUMBA 対比地 20:40~21:30		アップル マスターズ 高荷 20:15~21:05	マスターズ 青木 20:00~20:50	

8月1日(日)は
★朝活DAY★
営業時間が変わります
9:00~15:30
(15:45閉館)

日曜日
プライベート スイムレッスン
好評予約受付中!
30分 ¥1,100

★OR(オリエンテーション) 30分
ジムの使い方を教えます。
予約制 ※会員様限定 時間応相談

赤い文字は変更箇所

< 今月のお知らせ >

毎週月曜日 定休日



都合により担当者の変更、レッスン内容の変更、又は休講の場合もございます。ご了承ください。

(※フリーフィン&パドルタイム... 火~金 20:00~21:00 土 20:00~20:30 日 終日)